

COMO PREVENIR A LER /DORT ?

A prevenção está relacionada com a constatação e a eliminação dos fatores de riscos bem como através de medidas corretivas, tais como:

- Introdução ou programas de treinamento e prevenção;
- Redução ao tempo de exposição (pausas, limitação do tempo de trabalho em determinada função).
- Alterações no processo e organização do trabalho.
- Adequação às características dos trabalhadores de máquinas, mobiliários, dispositivos, equipamentos e ferramentas de trabalho. (Carvalho,2001)

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS :

FEREIRA, M Jr.Saúde no Trabalho. Rio de Janeiro: Roca,1999.

CARVALHO, G. M. Enfermagem do Trabalho. São Paulo: EPU,2001

Este folder é parte integrante da Dissertação de Ilkes Rites Salgado do Mestrado Profissionalizante em Ensino de Ciências da Saúde e do Ambiente apresentada ao Centro Universitário Plínio Leite como requisito parcial para obtenção do grau de Mestre em Ensino de Ciências da Saúde e do Ambiente, sob orientação da Dra.Carmen L.P. Silveira

ACÇÕES PREVENTIVAS NA LER/ DORT



Ilkes Rites Salgado
Rio de Janeiro
2008

O QUE É LER /DORT ?

As LER (Lesão por esforço repetitivo) ou DORT (Distúrbios ósteomusculares relacionados ao trabalho) não são uma doença específica, mas uma designação que procura identificar um conjunto de afecções que atingem músculos, tendões e articulações dos membros superiores (dedos, mãos, punhos, antebraços, braços) e, eventualmente membros inferiores e coluna vertebral (pescoço, coluna torácica e lombar). Estão diretamente relacionados às tarefas, ambientes físicos e organização do trabalho. (Carvalho, 2001)

BREVE HISTÓRICO

As Lesões por Esforços Repetitivos são antigas, muito embora tenham se acentuado com a Revolução industrial devido à sobrecarga estática e dinâmica do sistema osteo-muscular.

Sabe-se que quadros músculo-esqueléticos relacionados a atividades laborais são descritos desde a Antigüidade, passando por vários outros períodos posteriores, ganhando no entanto notoriedade apenas na segunda metade do século XX. (Ferreira,1999)

SINTOMAS DE LER /DORT

Os sintomas manifestados e referidos são (Carvalho, 2001):

- sensação de peso e fadiga (cansaço);
- alteração da sensibilidade;
- dor;
- perda de força ou de coordenação das mãos;
- sensação de edema (inchaços);
- sensação de enrijecimento muscular;
- choque, dormência, formigamento, câimbras, falta de firmeza das mãos;
- sensação de fraqueza muscular;
- sensação de frio ou calor;
- limitação dos movimentos;
- dificuldades de dormir ou para realizar atividades da vida diária (ex: vestir-se);
- acometimento psicológico (ansiedade, medo do futuro, irritação entre outros).

TRATAMENTO

O afastamento do trabalho é a medida mais importante e obrigatória para o tratamento, pois significa afastar o trabalhador dos fatores de risco (esforço repetitivos, pressões, excesso no ritmo e na jornada).(Carvalho,2001):

Dentre as condutas terapêuticas utilizadas destacam-se:

- uso de medicamentos (analgésicos e antiinflamatórios);
- fisioterapia;
- acupuntura;
- sessões psicoterapêuticas;
- terapia corporal (relaxamento, alongamentos e outros);
- atividades aeróbicas (caminhadas e hidroginástica);
- tratamento cirúrgico.